

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Draußen-Seite? Unsere Autorin Petra Rapp ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: tzdraussen@googlemail.com



In der Spur

Langlaufen ist perfektes Ganzkörpertraining. Wissenswertes für Einsteiger

Ganz schön was los auf den bestens gepflegten Loipen in Bayrischzell. Der kleine Ort am Fuße des Wendelsteins ist ein richtiges Schneeloch, weshalb sich hier die Fans der dünnen Bretter sicher noch länger austoben können. Aber auch andernorts in den bergnahen Regionen sind die Loipen noch gut in Schuss – und vor allem an den Wochenenden stark frequentiert. Von ambitionierten Ausdauerathleten, die ihren derzeit bei der nordischen WM in Val di Fiemme um die Medaillen kämpfenden Vorbildern nachzueifern, bis hin zu vielen Hobbyläufern, die gemächlich ihre Runden drehen – Langlaufen hat sein verstaubtes Seniorenimage längst abgelegt. Kaum ein anderer Sport verbindet perfektes Fitnesstraining und Naturerlebnis so

wie der nordische Wintersport. Gelenkschonend wird jeder Muskel beansprucht, werden sehr viele Kalorien verbrannt – und das alles an der frischen Luft in meist traumhafter Landschaft, wo auch der gestresste Geist den Alltag hinter sich lassen kann.

Wer den Sport ausprobieren will, muss sich entscheiden: Steige ich in der klassischen Technik in die Spur oder daneben im sportlich anspruchsvolleren und schnelleren Skatingstil mit Schlittschuhschritttechnik? Je nach gewählter Technik unterscheiden sich Schuhe, Bindung, Stöcke und Ski. Hier die wichtigsten Kriterien:

Schuhe:

Skating-Schuhe sind höher geschnitten, um die Sprunggelenke zu stabilisieren. In der Klassiktechnik ist mehr Bewegungsfreiheit gefragt, deshalb sind die Schuhe etwas niedriger. Leichtig-

keit, Stabilität, guter Halt und perfekte Passform haben aber bei beiden Modellen Priorität. Für Frauen gibt es eigene, anatomisch angepasste Damenmodelle.



Bindungen:

Es gibt für die klassische und freie Technik jeweils zwei Bindungssysteme, die leider nicht kompatibel sind. NNN steht für New Nordic Norm, wurde von Rottefella entwickelt und kommt derzeit bei Langlaufski von Alpina, Fischer, Madshus und Rossignol zum Einsatz. Bei der NNN gibt es zudem die Option des NIS-Systems: Die Bindung wird auf die NIS-Kunststoffschiene auf dem Ski geschoben. Jegliches Bohren und Schrauben ist damit überflüssig. Das zweite Bindungssystem am Markt heißt SNS (Salomon Nordic System), das bei Salomon- und Atomic-Ski mit derzeit zwei SNS-Standards zum Einsatz kommt: Die älteren SNS Profil-Bin-

dungen haben nur eine Metallachse an der Schuhspitze. Das neuere SNS Pilot ist dagegen ein moderneres Zweiachssystem, das mehr Stabilität und Kontrolle geben soll.

Stöcke:

Die Länge des Langlaufstocks hängt ebenfalls von der Technik und dem Leistungsniveau des Langläufers ab. Grundsätzlich sollen Stöcke für die Skatingtechnik ungefähr zehn Zentimeter länger sein, als die für die klassische Technik. Genau berechnen kann man die individuell passende Stocklänge mit folgenden Formeln: Körpergröße (in cm) x 0,84 = Klassik-Stocklänge, Körpergröße (in cm) x 0,89 = Skating-Stocklänge

Ski:

Für die Skilänge gilt folgende Grundformel: Körpergröße + 20cm = Klassik-Skilänge, Körpergröße + 10cm = Skating-Skilänge. Je nach Gewicht und sportlichem Anspruch des Läufers kann das aber variieren. Bei klassischen Ski gibt es für Einsteiger praktische No-Wax-Ski mit Schuppen in der Steigzone. Hier muss nur die Gleitzone vorne und hinten regelmäßig mit Gleitwachs gepflegt werden. Bei Modellen ohne Schuppen muss zusätzlich die Steigzone unter der Bindung mit Steigwachs oder Klistern behandelt werden, um optimalen Abdruck beim Laufen zu garantieren. Bei Skating-Modellen sollte die gesamte Lauffläche mit entsprechendem Gleitwachs regelmäßig gepflegt werden.



Draußen-Magazin



OUTDOOR AKTIV Winter Canyoning

Gänsehautfeeling können sich Adrenalinjunkies beim Winter-Canyoning holen: Beispielsweise jeden Freitag und Samstag noch bis März in Kiefersfelden bei einer dreistündigen Tour durch winterlich-bizarre Schluchten samt Flying Fox. Die Tour der Outdoor Adventure Wildwasserschule Inntal kostet 75 Euro. Infos unter 08051-965550 oder www.chiemsee-alpenland.de

NICHTS WIE HIN Alpine Vorträge

Die Vortragsreihe der Alpenvereinssektionen München & Oberland geht mit zwei Multimedia-Präsentationen von Spitzen-Alpinisten in die Endrunde: Ausnahmekletterer Hansjörg Auer begeistert am 27. Februar mit spektakulären Freiklettereien und der italienische 8000er-„Extremist“ Simone Moro zeigt am 13. März schwierigste Winterbesteigungen. Alle Vorträge um 19:30 Uhr, München, Kulturzentrum Gasteig, Carl-Orff-Saal, Infos: www.alpine-highlights.de

LESESTOFF Unterwegs

Wer noch auf der Suche nach ausgefallenen Urlaubsideen ist, wird vielleicht im neuen Reiseroutenbuch Unterwegs aus dem Bruckmann Verlag fündig. Jetzt im Frühjahr per Hausboot durch Südfrankreich? Im Sommer auf dem Alaska Highway ans Ende der bewohnten Welt oder im Winter mit dem Passagierfrachter durch die Südsee? Im Buch werden 80 Reiserouten vorgestellt, auf denen man jeweils zur besten Reisezeit die Welt entdecken kann: auf Pferderücken, Schiffsplanen, Schienen oder Highways. ISBN 978-3-7654-6113-2, € 29,99



OUTDOOR-TEIL DER WOCHE Spaltenrettungsgerät

Nach Lawinenunfällen sind Spaltensturzereignisse die zweithäufigste Todesursache im winterlichen Gebirge. Oft dauert eine Rettung zu lange oder misslingt. Mit dem neuen Spaltenrettungsgerät ReseYou von Mammut können sich Verunglückte entweder selbst retten oder von ihren Bergkameraden schnell und effizient geborgen werden. Ein sechsfacher Flaschenzug mit zwei Seilklemmen garantiert, dass selbst leichte Skitourengeherinnen ihren gut gebauten Tourenpartner mit normaler Kraftanstrengung aus einer Spalte bergen können. Vorinstalliert kann es unkompliziert und griffbereit am Hüftgurt befestigt werden. Inklusive Safety Card mit Kurzanleitung zur Spaltenrettung. UVP 120 €, www.mammut.de



OUTDOOR SPEZIAL Paddelfestival

Was für die Radler das Bike-Festival in Riva, ist für alle Paddler das Paddelfestival in Markkleeberg bei Leipzig. Das findet in diesem Jahr am 13. und 14. April statt und lockt mit Deutschlands größtem Festival ins Leipziger Neuseenland. Über 20 Aussteller zeigen Kajaks, Kanadier, Faltboote uvm. und laden zur Probefahrt auf den Kanupark mit Wildwasserstrecke oder auf den See. Dazu gibt es Workshops, Führungsfahrten und ein opulentes Rahmenprogramm. Infos www.paddelfestival.de



Ob in Skatingtechnik oder klassisch: Hauptsache, Spaß macht's!

Locker bleiben und genießen!

Tipps von Alexander Wörle, langjähriger Teamchef des DSV Bundeslehrteams Nordic sowie Leiter des DSV Nordic Aktiv Ausbildungszentrums Bayern (www.ausbildungszentrum-bayern.de).
Ist Langlaufen im Trend?
Wörle: Wir stellen seit einigen Jahren einen

ganz starken Langlauf-trend fest. In den DSV Nordic aktiv-Zentren wie Bayrischzell sind Classic- und Skating-kurse gefragt wie noch nie, auch bei Jüngeren.
Klassisch oder Skating – für wen eignet sich was am besten?
Wörle: Der Vorteil der klassischen Technik ist, dass man auch ganz gemütlich (ski)wandern

kann. In der Skating-technik brauche ich immer eine gewisse Grundgeschwindigkeit. Das ist – zumindest für den Einsteiger – deutlich anstrengender. Allerdings kann ich im Skating auch deutlich höhere Geschwindigkeiten erzielen. Und das macht natürlich extrem Spaß. Kurz: für den Einsteiger und konditi-

onell etwas Schwächeren eignet sich die Klassiktechnik. Wer sportlich und gut trainiert ist, der kann ganz nach Lust und Laune beide Techniken genießen.
Was empfehlen Sie jemandem, der das Langlaufen einmal ausprobieren möchte?
Wörle: Ich würde unbedingt einen Schnupperkurs bei einem ausge-

bildeten Trainer empfehlen. Oft reichen ein paar kleine Tipps vom Experten, dass aus Anstrengung und Unsicherheit fast von alleine Spaß und Genuss entstehen. Ich würde mir dafür die passende Ausrüstung im Sportfachhandel ausleihen. Für Einsteiger gibt es etwas breitere und kürzere Ski, auf denen man



DSV-Trainer Alexander Wörle

sehr sicher steht. Der größte Fehler bei Einsteigern ist übergroßer Ehrgeiz. Mein Motto: locker bleiben, langsam laufen und genießen!

Fotos: Karin Weillbach, Salomon, Madshus, Lekki, Wörle